



E- LKPD

Makanan dan Nutrisi

Tujuan Pembelajaran

- Melalui kegiatan literasi, dan diskusi, peserta didik mampu mengetahui pengertian, fungsi dari makanan dan nutrisi di dalam tubuh dengan benar
- Melalui kegiatan penyelidikan peserta didik mampu mengetahui komposisi nutrisi pada makanan sehari - hari yang di temukan di sekolah

Nama :

No. Absen/ Kelas :

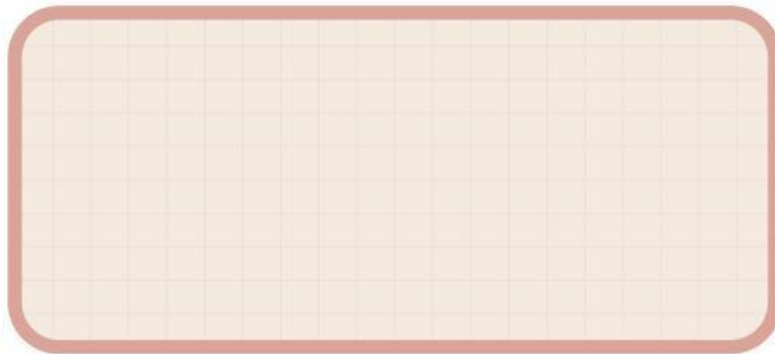


Petunjuk Penggunaan E-LKPD

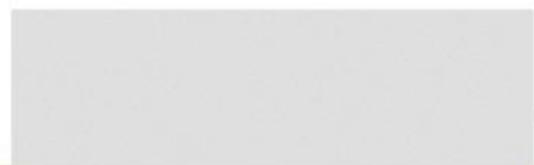
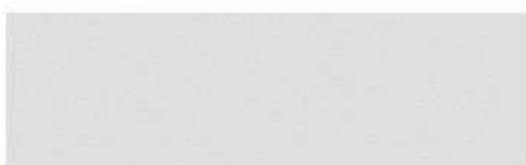
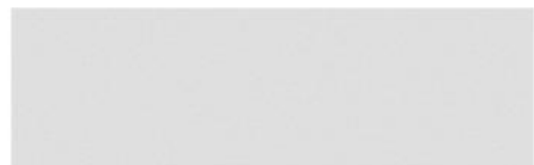
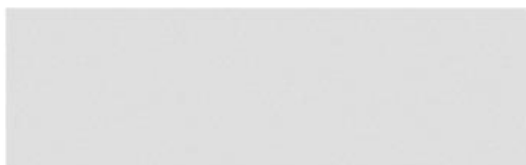
- Bacalah baik Obaik pernyataan dan perintah yang ada di E-LKPD
- Jawablah pertanyaan pada kolom yang disediakan
- Apabila ada pertanyaan silahkan bertanya kepada guru
- Siapkan paket internet dengan jaringan yang baik untuk mengerjakan E-LKPD ini !

KEGIATAN 1

Sebutkan makanan yang kmu makan hari ini!



Carilah informasi melalui internet, buku paket mengenai nutrisi yang terkandung dalam makanan kamu, lalu lakukan analisis zat nutrisi yang terkandung di dalamnya !



Carilah informasi melalui internet, buku paket untuk mengidentifikasi fungsi zat- zat nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh agar tetap sehat dan berenergi.

Nutrisi	Fungsi	Sumber	Dampak Kelebihan
Karbohidrat			
Protein			
Lemak			
Mineral			
Air			
Vitamin C			
Vitamin A			
Vitamin D			
Vitamin E			
Vitamin K			

Carilah informasi melalui internet, buku paket untuk mengidentifikasi fungsi zat- zat aditif pada makanan.

Zat Aditif	Fungsi	Contoh
Zat Pengawet		
Zat Penyedap		
Zat Pewarna		
Zat Pemberi Aroma		
Zat Pengental		
Zat Pemanis		

KEGIATAN 2

Mengidentifikasi Nutrisi dan Zat Aditif dalam makanan kemasan

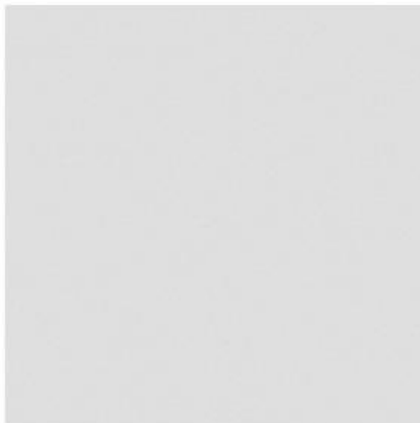
Alat dan Bahan :
Kemasan makanan/ minuman yang mudah didapatkan di sekitar sekolah/ lingkungan

Prosedur Kegiatan

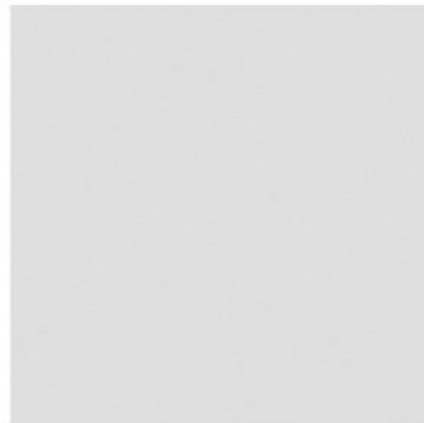
- Sediakan 2 atau lebih makanan kemasan yang mudah kalian dapatkan.
- Pastikan bahwa makanan kemasan tersebut memiliki tabel daftar nutrisi
- Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel di kemasan makanan tersebut
- Catatlah kandungan nutrisi makanan kemasan tersebut pada tabel pengamatan

Nama Produk :

Kandungan

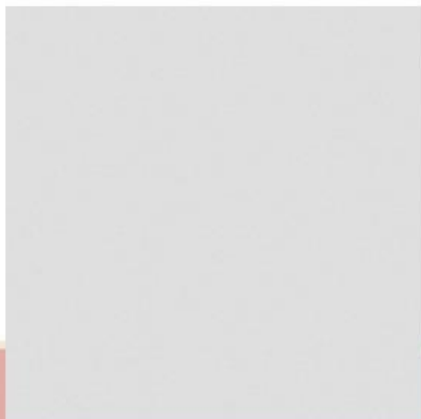


Total Kalori

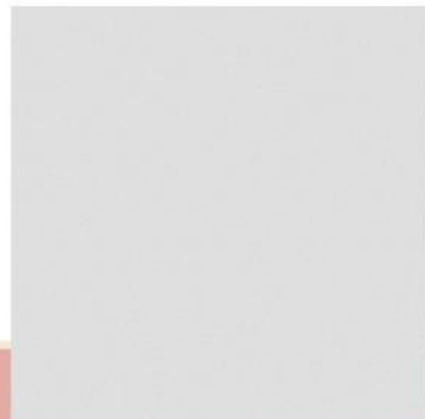


Nama Produk :

Kandungan



Total Kalori



Pertanyaan Diskusi

Setelah kalian mengidentifikasi komposisi dan nilai gizi makanan kemasan, menurut anda sudahkan memenuhi komponen gizi seimbang?

Pertanyaan Diskusi

Menurut anda mengapa asupan nutrisi yang kita konsumsi harus seimbang dan bagaimana kaitannya dengan kesehatan sistem pencernaan? Jelaskan!

Kesimpulan